

Happyガスで Cooking!!

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

全国学校給食の旅 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ

麩っカツ/麩テーキ

東日本大震災に見舞われた福島県。大災害に負けるなということで、「復活・不敵」をもじって、「麩っカツ・麩テーキ」として学校給食に出される料理で、東北で使われる車麩をお肉に見立てて作っており、子どもにも大人にも人気があります。



麩っカツ 材料 4人分

車麩 …………… 4枚
小麦粉 …………… 大さじ4
卵 …………… 1個
パン粉 …………… 1カップ
揚げ油 …………… 適量



<付け合わせの野菜>

フリルレタス …… 適量 パセリ …………… 適量
トマト …………… 適量 等の緑色野菜

トンカツソース …… 大さじ4

作り方

1、車麩は20分程水につけて、戻ったら、手のひらで押すようにして水をよく絞る。



2、戻している間に、付け合わせの野菜を洗っておく。

3、揚げ油を200℃に熱し、車麩に小麦粉、卵、パン粉を付けてこんがり揚げる。



卵に小さじ1の水(分量外)を入れることで固まるのを防ぎます!

4、付け合わせの野菜と一緒に盛り付ける。

5、トンカツソースを添える。



後で食べるときは、100℃に設定したオープンの中で保温しておいてください

麩テーキ 材料 4人分

板麩 …………… 4枚

<漬け汁材料>

出汁 …………… 40cc
みりん …………… 大さじ1
醤油 …………… 大さじ1
ごま油 …………… 小さじ1
にんにく …………… 1かけ
しょうが …………… 小1かけ



小麦粉 …………… 大さじ4~5
油 …………… 大さじ3

<付け合わせの野菜>

ブロッコリー
にんじん

作り方

1、板麩を20分程水に浸してやわらかくになったら、押して絞る。

2枚重ねにする際は、小麦粉を間に振ってください!

2、浸している間に調味料とおろしたにんにく、しょうがを混ぜて漬け汁を作る。

3、絞った板麩に2を振りかける。



4、3に小麦粉をつける。

5、フライパンに油を敷き、ソテーする。



強めの中火で焼く!

6、付け合わせの野菜は塩ゆでしておき、一緒に盛り付ける。



6月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「豚のスペアリブのマーマレード煮」をお送りします。

放送日: 6月25日(日) 19:30 ~ 7月1日(土) 17:45

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>